

Aprendiendo a vivir sanos en nuestra comunidad

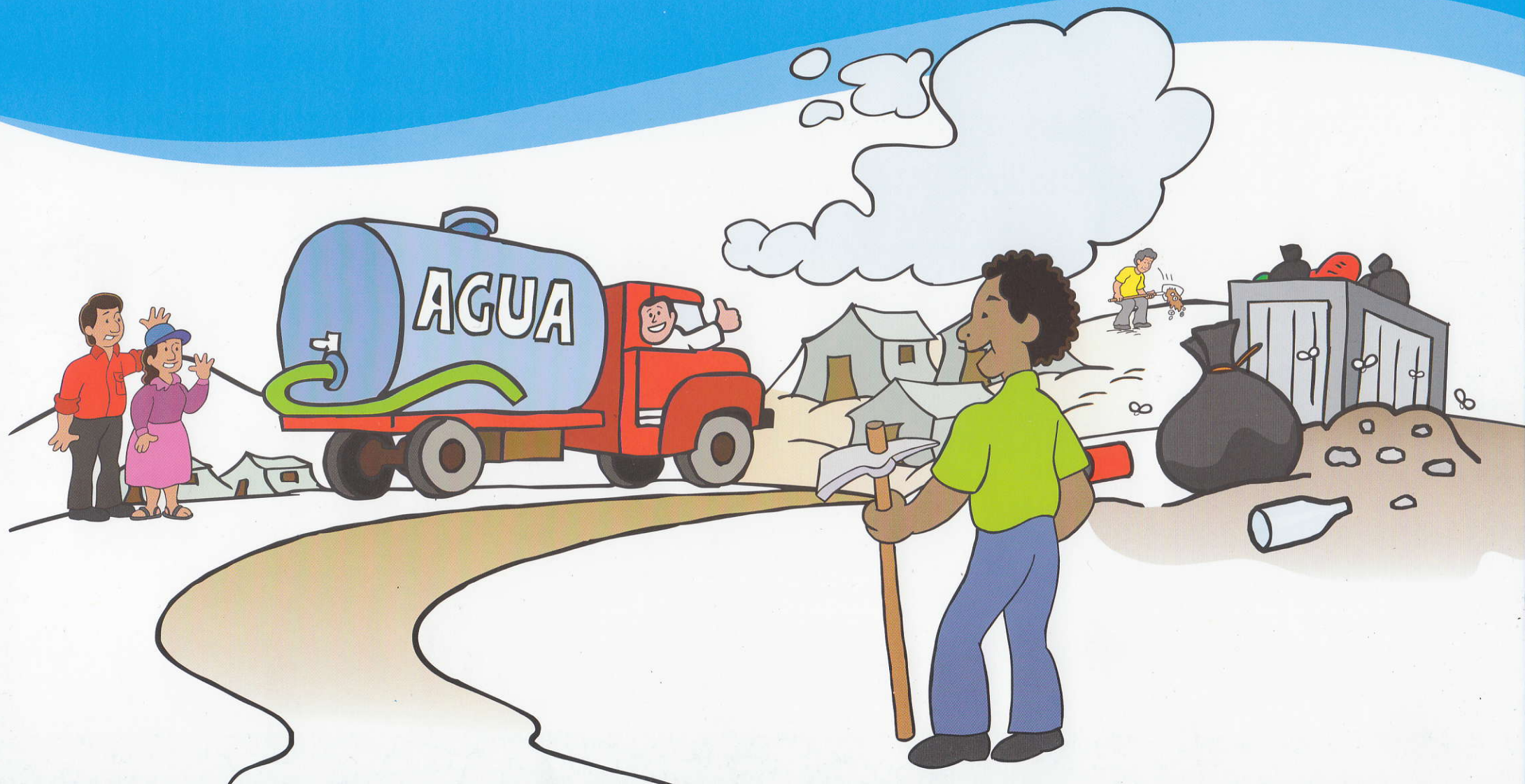


1

La destrucción de viviendas hizo que...

1. No tengamos agua.
2. No tenemos servicios higiénicos.
3. La basura está por todo lugar.
4. También perdimos nuestros útiles de aseo.
5. Los niños pueden enfermarse.

1 La destrucción de viviendas hizo que...



2 ¿Qué es la diarrea?

1. Diarrea es cuando el niño hace deposiciones más aguadas, en mayor cantidad y más veces de lo acostumbrado.
2. La diarrea provoca pérdida de líquidos, sales y nutrientes.

2 ¿Qué es la diarrea?



3 ¿Cómo se produce la diarrea?

1. La diarrea es provocada por microbios, muy pequeños y no se ven a simple vista.
2. Estos microbios pueden contaminar el agua, los alimentos y las manos.
3. Una persona enferma con diarrea elimina los microbios en su deposición y los niños pequeños son los mas afectados porque no tienen las defensas necesarias.

3

¿Cómo se produce la diarrea?



4

¿Qué hacer en casa apenas comienza la diarrea?

1. Dar mas líquidos de lo acostumbrado, puede ser infusiones, caldos y si el niño toma pecho debe continuar lactando.
2. Si la diarrea es abundante darle Sales de Rehidratación Oral .
3. También debe continuar con su comida en menor cantidad, pero más veces al día.

4 ¿Qué hacer en casa apenas comienza la diarrea?



5 Peligros de la diarrea

Cuando no se atiende a tiempo la diarrea, puede ocasionar:

1. Deshidratación cuando la diarrea es abundante y varias veces al día.
2. Desnutrición cuando el niño tiene diarrea por varios días o varias veces al mes.

5 Peligros de la diarrea



6 ¿Cómo se reconoce la deshidratación?

Cuando el niño tiene diarreas abundantes, tiene mucha sed, labios secos, llora con pocas lagrimas y sus ojos están hundidos.

También se pone irritable, decaído y orina poco.

CUIDADO ESTÁ EN PELIGRO !!!

Se le debe dar al niño sales rehidratantes y llevarlo inmediatamente al Centro de Salud.

6 ¿Cómo se reconoce la deshidratación?



7 Observar si hay signos de peligro

1. El niño esta muy irritable y tiene fiebre.
2. La diarrea es abundante y tiene vómitos.
3. La diarrea dura mas de tres días y/o tiene sangre en la deposición.

LLEVAR URGENTE AL CENTRO DE SALUD, SU VIDA ESTA EN PELIGRO.

Y SEGUIR DÁNDOLE SALES REHIDRATANTES !!!

7 Observar si hay signos de peligro



8

¿Cómo prevenir la diarrea?

La diarrea se puede evitar con algunas practicas de higiene:

1. Lavarse las manos con agua y jabón especialmente antes de comer y después de ir al baño.
2. Tomar agua hervida, clorada o purificada.
3. Comer alimentos cocidos.
4. Lavar bien las frutas y verduras con agua clorada o purificada.
5. Mantener los baños y letrinas limpias y la basura en orden.

8

¿Cómo prevenir la diarrea?



9 Preparación de las sales de rehidratación oral

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Medir un litro de agua hervida y fría en una jarra bien limpia.
3. Echar todo el contenido de un sobre a la jarra y mezclar con una cuchara limpia hasta que se disuelva bien.
4. Conservar las sales tapadas y en un lugar fresco.
5. Las sales rehidratantes preparadas solo se pueden mantener por 24 horas, luego debe eliminarse lo que sobra.
6. Se puede preparar nuevamente otro sobre de sales rehidratantes si es necesario.

9

Preparación de las sales de rehidratación oral



10 ¿Como se deben dar las sales de rehidratación oral?

1. Se debe dar en pequeñas cantidades y con cucharita.
2. Si el niño vomita esperar 10 minutos y volver a dar lentamente.
3. Dar sales especialmente después de cada deposición.
4. El niño puede tomar todos los líquidos que desea, pero evitar las gaseosas y líquidos muy dulces.

10 ¿Como se deben dar las sales de rehidratación oral?



11 Seguir alimentando al niño

1. Se debe continuar con la alimentación del niño.
2. Si recibe leche materna debe seguir lactando.
3. Darle de comer en pequeñas cantidades y mas veces al día.
4. Cuando la diarrea se cura, se debe dar una comida mas al día para que el niño se recupere.
5. Preparar los alimentos cuidando que estén bien cocidos y mantener los platos y cubiertos limpios.

11

Seguir alimentando al niño



12 Lavado de manos

Lavarse las manos con agua limpia y jabón:

1. Antes de preparar los alimentos
2. Antes de consumir los alimentos
3. Después de ir al baño
4. Después de cambiar el pañal al niño y
5. Mantener las uñas cortas y limpias.

12 Lavado de manos



13 Tomar agua hervida o clorada

Es importante consumir agua hervida “cuando el agua hierve se destruyen los microbios”

Mantener el agua para beber en un recipiente limpio y tapado y es mejor si se tiene bidón con cañito.

Para clorar o purificar el agua se puede:

1. Usar cloro líquido “lejía” echar 2 gotas por cada litro de agua, luego esperar 30 minutos para consumir.
2. Usar tabletas que puede ser para 10 ó 20 litros de acuerdo a lo que indica la etiqueta, y se debe seguir las indicaciones.

13 Tomar agua hervida o clorada



14 Organizándonos para tener una olla común o albergue saludable

1. Es importante organizarse para mantener una olla común o albergue saludable.
2. Mantener limpios las ollas y depósitos de agua.
3. Eliminar aguas sucias .
4. Mantener la olla común o el albergue libre de basura.
5. Mantener las letrinas limpias, sin basura y cerradas para evitar la presencia de animales.

14

Organizándonos para tener una olla común o albergue saludable



15 Como tener agua segura en el albergue y olla común

1. Para beber: Si se usa cloro líquido o lejía echar 2 gotas por cada litro de agua, luego esperar 30 minutos para consumir. Mantener el deposito tapado y con la manguera en alto.
2. Para desinfectar frutas y verduras: Echar 3 gotas de lejía por cada litro de agua y dejarla reposar por 20 minutos.
3. Para desinfectar utensilios: Echar una cucharita de lejía por cada litro de agua, colocar en un recipiente con los utensilios por 15 minutos y luego escurrirlos.
4. Para lavar depósitos de agua, desinfectar frutas y verduras: Mezclar en un balde medio cojín de lejía con 20 litros de agua. Lavar el depósito con una escobilla o esponja metálica.

15 Como tener agua segura en el albergue y olla común



16 Preparando un menú sano en las ollas comunes o albergues

1. Verificar el olor y aspecto de los alimentos a utilizar.
2. Conservar los alimentos en recipientes limpios y seguros.
3. Lavarse las manos antes de preparar los alimentos.
4. Desinfectar las frutas y verduras.
5. Preparar los alimentos bien cocidos y hervidos.
6. El agua que se utiliza para cocinar debe ser clorada o purificada.
7. Lavarse las manos antes de servir los alimentos.

16 Preparando un menú sano en las ollas comunes o albergues



17 Preparando un menú sano en las ollas comunes o albergues

1. Es mejor consumir alimentos hervidos o fritos.
2. Los alimentos crudos como ensaladas son de consumo inmediato no deben guardarse.
3. Lavarse las manos antes de servir los alimentos.
4. La comida que se guarda, debe hervirse nuevamente antes de consumirla.
5. Depositar los desperdicios en bolsas plásticas y mantenerlas cerradas.
6. Lavar los utensilios con agua clorada.
7. Limpiar las mesas y pisos usando dos cucharadas de lejía por litro de agua.

17 Preparando un menú sano en las ollas comunes o albergues



18 Disposición adecuada de excretas

1. Limpiar la taza cada vez que sea necesario y limpiar toda la letrina diariamente.
2. Las disposiciones se harán dentro del hoyo y los papeles serán arrojados dentro del mismo.
3. Después de usar la letrina lavarse las manos con agua y jabón.
4. La letrina es de uso exclusivo para las deposiciones de personas, orina, y papel higiénico, esta prohibido arrojar otros objetos y agua al hoyo.
5. De existir mal olor en la letrina echar dos lampadas de cal o guano de corral en el hoyo.
6. Mantener la letrina limpia y la puerta cerrada.

18 Disposición adecuada de excretas



19 Eliminación de residuos sólidos

1. Debe identificarse un punto de acopio de basura.
2. Los residuos domésticos deben colocarse en bolsas plásticas y las bolsas no deben llenarse en toda su capacidad y deben mantenerse cerrada.
3. Los depósitos de basura deben tener una tapa y permanecer bien cerrados.
4. Se debe separar el material plástico, cartones y papeles de la basura domestica, colocarse en diferentes tachos o bolsas.

19

Eliminación de residuos sólidos



20 Mantener limpia la vivienda

1. La higiene personal y de la vivienda evita piojos y pulgas.
2. Barrer la vivienda cada vez que sea necesario, puede ser varias veces al día.
3. Mantener la basura en un deposito cerrado.
4. Los animales debe estar fuera de la casa, sus deposiciones transmiten enfermedades como la diarrea.
5. Mantener las aves en su corral.
6. Mantener limpios los alrededores de las viviendas.

20 Mantener limpia la vivienda



